

Trivsel

2/2018

Granen

vårt vanligaste träslag

Nationalmuseum
har öppnat igen

Hundra år av
skridskor i Stockholm



Självförsörjning är målet. Ledarskap är vägen dit.

Med kvinnor i fokus utbildar och stärker vi människor att driva sin egen utveckling. Det ger bestående resultat och äkta framtidstro.

Välkommen att bidra och läsa mer om hur det går till på hungerprojektet.se

SWISH: 901 99 77

BANKGIRO: 901-9977



<i>Vinterns bästa evenemang</i>	4
<i>Träffa ärkebiskop Antje Jackélen</i>	6
<i>Granen – vårt vanligaste träslag</i>	10
<i>Blodröd sten får renässans</i>	14
<i>Enbär – bra till mycket</i>	18
<i>Salt – både bra och dåligt</i>	20
<i>Älskade julmust</i>	24
<i>Häng med till nyöppnat Nationalmuseum</i>	26
<i>Stockholms skridskohistoria</i>	30
<i>Märkliga lopp</i>	34
<i>Du behöver inte vara ensam på jul</i>	38
<i>Vinterns bokrecensioner</i>	40
<i>Läsarnas julminnen: Halmbocken</i>	42
<i>Korsord</i>	43

Omslag: Olof Holdar

Trivsel ges ut av Micasa Fastigheter i Stockholm AB,
Nordkapsgatan 3, Box 1298, 164 29 Kista,
telefon 08-508 360 00.

Redaktör: Kerstin Englund, tel 08-508 360 00.

Medarbetare i detta nummer: Cari Busin, Kerstin Englund,
Sandra Gunnarsson, Gunnar Hultman, Tomas Johansson, Per
Karlsson, Emilia Lundin, Klas Schönning.

Produktion: Byrå4. **Tryck:** Åtta45.

Micasa Fastigheter är ägt av Stockholms stad.

Micasa

– ett tryggt hem

Micasa är mer än enbart en fastighetsaktör, bolaget ska även erbjuda livsmiljöer som kan bryta ensamhet, motverka otrygghet och skapa livsglädje bland äldre. Micasa Fastigheter har därmed en viktig uppgift i att ge äldre människor trygghet och en värdig vardag.

Att bryta ensamhet och social isolering bland äldre ligger mig särskilt varmt om hjärtat och därför vill jag att det byggs fler seniorboenden med aktivitetscenter som ska erbjuda rolig, intressant och meningsfull verksamhet.

Micasa, det betyder "mitt hem", och bolagets stolta devis är "ett boende att se fram emot". Det kan för en person med funktionsnedsättningar vara ett tryggt omsorgsboende, för en bräcklig och multisjuk äldre en välorganiserad vårdverksamhet och för en relativt frisk äldre ett trivsamt och anpassat seniorboende. Att bygga seniorboenden och vård- och omsorgsboenden – och varför inte studentboenden – i en och samma fastighet är ett koncept som jag vill att Micasa utvecklar. Boenden för äldre ska placeras som naturliga delar i stads kvarter, inte som isolerade öar utanför stadskärnan.



Foto: Olof Holdar

Jag önskar dig avslutningsvis en fridfull Jul och allt gott för 2019.

Erik Slottner
Äldre-och trygghetsborgarråd
Ordförande i Micasa Fastigheter

Evenemang

VINTERN 2018–2019

Det är dags att trotsa höstmörker och vinterkyla och njuta av konst och musik. Självklart är nya Nationalmuseum som får en helt egen artikel i detta nummer. Som vanligt kan du efter årsskiftet njuta av Vårsalongen men det finns också mycket annat som händer.

DANS/NYCIRKUS

Cirkus Cirkör **EPIFÓNIMA**

Cirkus Cirkörs nästa produktion EPIFÓNIMA är inspirerad av kvinnors röster, strävan och sätt att skapa och organisera sig på. Man vill lyfta och hylla det mod och de värderingar som ligger till grund för att skapa förändring. "EPIFÓNIMA", som betyder "utrop" på grekiska, är en naturlig fortsättning på Tilde Björfors senaste föreställningar Borders, Limits och Movements och produceras i samarbete med Östgötateatern.

Spelas mellan 30 nov 2018–24 jan 2019

Dansens Hus, Barnhusgatan 14

Biljettpris: 275–470 kr

Tel: 08-508 990 00

www.dansenshus.se

biljett@dansenshus.se

Tillgänglighet: Entrén till Dansens Hus biljettkassa och foajé är på markplan, med ingång från Barnhusgatan. Hiss finns. Säg till att du har rullstol/ rullator när du bokar din biljett. Rullstolsplatser bokas i vår biljettkassa. Dansens Hus erbjuder syntolkning av föreställningar på förbestämda datum. Stora och lilla scenen är utrustade med IR-slingor.



Cirkus EPIFÓNIMA

Foto: Klara G

TEATER

HAMLET av William Shakespeare

Regissören Sofia Jupither sätter upp Hamlet med Adam Lundgren i titelrollen.

Det är inte utan anledning Hamlet ofta kallas pjäsernas pjäs. Här ryms det mesta – en makt-kamp på liv och död, ett nervigt psykologiskt familjedrama och tidlösa existentiella funderingar. Och mitt i allt står en handlingsförlamad prins Hamlet, en människa som sliter med att hitta sin plats på jorden. Adam Lundgren är skådespelare och fick sitt stora genombrott 2013 i tv-serien "Torka aldrig tårar utan handskar" och i filmen "Känn ingen sorg".

Premiär: 9 februari, Stora scenen. Spelas fram till 27 mars: Dramaten, Stora scenen, Nybroplan. Biljettpris: 150–450 kr
Bokning: 08-667 06 80
www.dramaten.se

Tillgänglighet: Sceningången kan användas av personer som har svårigheter att använda stora entrétrappan. Rullstolsplatser finns. Ring för bokning.



Adam Lundgren som Hamlet.

Foto: Therese Öhrvall

MUSIK

KAMMARMUSIK i Grünewaldsalen, Konserthuset

Den vackra Grünewaldsalen är mindre och mer intim än den stora scenen. Konstnären Isaac Grünewald har smyckat den med italiensk renässans, grekisk-

ka myter och musikhistoria. Här spelas kammarmusik. Man kan välja att gå på en lunchkonsert och äta en soppa samtidigt som man njuter av musiken. Alternativet är att gå på konsert några måndagar kl 19 i serien "Äntligen måndag".

Soppkonsert med klarinett

Drömmar och kontraster – passionerad musik med klarinetten som berättare.

Fredag 14 december 2018 kl 12.15

Soppkonsert med pianotrio

Madrigaler och inventioner – fängslande och traditionsrik musik med tre filharmoniker.

Fredag 18 januari 2019 kl 12.15

"Äntligen måndag"

Naimark Meyers och Thedéen

ZilliacusPerssonRaitinen med Henrik Naimark Meyers och Torleif Thedéen.

Måndag 21 januari 2019 kl 19.00

Rising Stars:

Soppkonsert med harpa

Naturens musik – sjungande toner och måleriska stämningar.

Fredag 1 februari 2019 kl 12.15

Konserthuset, Grünewaldsalen, Hötorget

Biljettpreis: Soppkonserterna 120–240 kr

"Äntligen måndag" 195 kr

Bokning: 08-506 677 88

Tillgänglighet: Rullstolsplatser bokas via biljettkontoret på tel 08-50 66 77 88. Ledsagare går gratis. Vår bemannade hiss finns vid tunnelbanans uppgång mot Konserthuset samt i anslutning till biljettkontoret. Hörselslinga finns. Ställ in ditt hörhjälpmedel i T- eller MT-läge.

KONST

VÅRSALONGEN 2019, Liljevalchs

Över 3 500 ansökningar kom in till Vårsalongen 2019. Av dessa har en jury valt ut 254 verk av 136 deltagare, majoriteten kvinnor. Målade verk utgör nästan hälften av det totala antalet verk men där finns också teckning, grafik, skulptur och grafik. Alla verk i utställningen är till salu.

25 januari–24 mars 2019.

Liljevalchs konsthall, Djurgårdsvägen 60. Entré 80 kr, måndagar fri entré. Tel: 08-508 31 330.

www.liljevalchs.se

Tillgänglighet: Fullständig tillgänglighet i hela byggnaden. Huvudentrén har ramp och hiss anpassad till rullstol. Hörselslinga och rullstol finns att låna.



WARHOL 1968

Warhols första egna utställning ägde rum på Moderna museet i Stockholm 1968. Den fick inte så svidande kritik då som väntat var. Denna utställning handlar delvis om utställningen 1968 men förklarar också komplexiteten i Warhols konstnärskap.

Utställningen pågår till 17 februari. Moderna museet, huvudentré Excercisplan 4. Skeppsholmen. Entré till bara Warholutställningen 100/70 kr, till alla utställningar 150/120 kr (den



Interiörbild från utställningen Andy Warhol på Moderna Museet 1968. Foto: Moderna Museet

senare siffran reducerat för pensionärer). Tel: 08-5202 3500 www.modernamuseet.se

Tillgänglighet: Full tillgänglighet. Hiss till alla våningsplan. Rullstol finns att låna och hörselslinga finns.

ÖVRIGT

BERGMANS Filmstaden

Gör en utflykt till Solna och se utställningen som firar att det är 100 år sedan Bergman föddes. Det var i Filmstaden som Bergman arbetade med många av sina filmer. Filmstadens utställning sitter utomhus och visar bilder av filmer och inspelningar samt berättelser om Bergmans 25 filmer i Filmstaden. Från Hets via Sommarnattens leende och fram till Smultronstället och Persona. Utställningen hänger uppe året ut på Filmstadens mur, bakom Portvaksstugan. Där kan man sedan värma sig med en fika.

Utställningen pågår till årsskiftet. Filmstaden, Filmstadens entré, Råsundavägen 150, Solna.

Tillgänglighet: Utställningen visas utomhus och innebär en promenad. ■

Av Kerstin Englund



Ärkebiskopen hälsar på en kristen familj i Irak 2017. Foto: Kyrkornas världsråd

JULEN FYLLER KYRKORNA

Kärleken som drivkraft finns i julberättelsen

Under advent och jul fylls åter kyrkorna runt om i landet. Julen förenar glädje, älskade traditioner och gemenskap med utsatthet och sårbarhet. Ärkebiskopen Antje Jackélen tror att det är det som lockar oss, oavsett hur långt bort man än tror sig stå. Själv leder hon julbönen i Uppsala domkyrka och firar sedan Jesu födelse med sin familj. Och med både svensk och tysk julmat.

Antje Jackélen blev i november utnämnd till teologie hedersdoktor vid Virginia Theological Seminary i USA. Motivet till utnämningen sägs vara hennes arbete för social rättvisa och för betydelsefulla insatser i den offentliga debatten när det gäller att visa religionens och den kristna trons plats i samhället. Det är tredje gången som vår ärkebiskop utnämns till hedersdoktor. Ofta betonas vikten av hennes roll som pionjär bland kvinnliga biskopar i den världsvida kyrkan.

Vad är det som gör dig unik i omvärlden som biskop, tror du själv? Jobbar du annorlunda än andra?

– I min forskning och som ärkebiskop har jag varit mån om att visa att de religiösa traditionerna är relevanta också för vår tids största frågor, som klimatfrågan, digitaliseringen, demokratins framtid och social sammanhållning. Ibland har vi bra svar, och ibland ställer vi de frågor som ingen annan ställer.

Är du fortfarande engagerad i den akademiska världen? Undervisar du ibland?

– Jag deltar fortfarande i det akademiska samtalet med artiklar och föredrag. Jag försöker också att hänga med i mitt forskningsområde, dialogen mellan naturvetenskap och tro, men inte så mycket som jag hade önskat. Glädjande nog ger mitt uppdrag som ärkebiskop en hel del tillfällen att undervisa och bidra i många olika sammanhang.

Julen närmar sig och kyrkorna fylls återigen av människor. Varför söker sig plötsligt så många människor till kyrkan under advent och jul?

– Kanske för att julen förenar glädje, älskade traditioner och gemenskap med utsatthet och sårbarhet. Gud blir människa i ett litet barn som inte långt efter sin födelse blev ett flyktingbarn. Julberättelsen visar på kärle-

ken som drivkraft: Guds engagemang och kärlek till skapelsen är så stor att Gud själv blir en del av den. Det gör också julen så starkt förankrad i liv och tradition. Det finns en kärlekshistoria i botten som engagerar. Hur långt bort man än tror sig stå ifrån den, så är den ändå något som drar.

Helst vill vi ju att julfirandet sker i kärlek och gemenskap. Många församlingar i Svenska kyrkan har därför ett gemensamt julfirande för dem som av olika anledningar är ensamma.

Men handlar inte julen mest om julklappar och dignande julbord idag?

– Jag skulle vilja börja i en annan ände och säga att när Gud blir människa så sparas det inte på krutet! Redan i julberättelsen finns ett överflöd; de vise människens gåvor var ju synnerligen extravaganta för ett litet spädbarn. Det finns ett överflöd i att Gud överskrider den mest radikala gräns som kan existera: den mellan mänskligt och gudomligt. Överflödet visar på Guds nåd. Men när det förvandlas till ett tvång som plågar oss, då blir det fel. Grundtanken, att vilja ge gåvor för att åskådliggöra glädjen och nåden, är god.

Hur klarar kyrkan att möta de som kommer under advent och fånga upp dem för fortsatt engagemang?

– Många av dem som kommer till kyrkan under advent och jul har ett engagemang och en tro som inte kommer till uttryck i gudstjänstfirande varje söndag. Så har det nog alltid varit, att de stora högtiderna samlar fler människor. Samtidigt som ett stort antal människor engagerar sig i Svenska kyrkans diakonala arbete och ett ökande antal deltar i församlingarnas öppna verksamhet finns det ett skriande behov av kunskap och samtal om kristen tro. Vi vet att trons språk och sammanhang kan rädda liv. Här pågår ett omfattande arbete i Svenska kyrkan. >>

Hur firar ni jul hemma hos dig? Är det en svensk eller en tysk jul?

– Jag brukar leda julbönen på julaftons eftermiddag i Uppsala domkyrka. Sedan blir det umgänge med familjen. I nästan alla år har vi tagit in och pyntat granen och ställt fram julkrubban kvällen före julafton. Det är en sed jag ogärna vill vara utan.

Maten blir en blandning av svenskt och tyskt. Och mycket som är lagat av min man!

Vad är dina förhoppningar inför det nya året? Hur ser ditt 2019 ut?

– Jag hoppas på ett år där vi alla gör framsteg i klimatarbetet, den sociala gemenskapen stärks och klyftor minskar; ett år där vi kan odla en sundare samtals- och stridskultur, utan att utsatta grupper blir politiska slagträn. Att vi kan vårda vår motståndskraft, vår tillit och vårt hopp! För egen del är almanackan för 2019 ganska välfylld, samtidigt som mitt uppdrag också präglas mycket av vad som händer i samhället i övrigt.

Varför lockas så många människor, kanske framför allt unga, till buddism och exotiska religioner? Är det ett misslyckande för den Svenska kyrkan?

– Andligt sökande kan aldrig beskrivas som ett misslyckande för Svenska kyrkan. Ett enskilt samfund kan aldrig ha monopol på människors gudslängtan. Samtidigt, i faktiska siffror är det många fler människor som söker sig som medlemmar till Svenska kyrkan än till de samfund du nämner, även om det senare kanske ger fler rubriker.

Hur kan kyrkan möta och vägleda unga som söker andlighet och mening?

– En viktig fråga! Ohälsotalen bland unga har stigit oroväckande. Vi behöver alla hjälpas åt att ge unga människor tillgång till ett språk för livets överväldigande erfarenheter – de underbara liksom de förfärliga. Att inte kunna prata om de stora existentiella frågorna hindrar att vi mog-



Antje Jackélen glädjer sig åt att kyrkorna fylls under advent och menar att julen förenar glädje, älskade traditioner och gemenskap med utsatthet och sårbarhet. Foto: Magnus Aronson

nar, mår bra och kan möta livets utmaningar. Det handlar inte bara om grundkunskap om livet, utan också om avgrundskunskap. Bönens språk och trons sånger är viktiga att känna till! Så har det alltid varit.

– Vi får inte lämna till ungdomarna själva att ”bära sin egen meningsfullhet”. Jag brukar göra en jämförelse med att föräldrar anmäler sina barn till simskolan för att de ska lära sig att simma, vilket är viktigt för framtiden. Kan man inte simma löper man en risk att drunkna. Det borde vara lika viktigt att ge barnen en andlig utbildning för att lära dem ”simma” i de existentiella frågorna. Det kan i framtiden göra skillnad på liv och död!

Hur ser du på klimatfrågan? Hur ska vi ta hand om skapelsen? Vilket ansvar har vi människor?

– Vi får inte lämna en springnota till våra barnbarn! I allt är vi beroende av skapelsen och ganska svaga inför naturens krafter. Samtidigt har vi en enorm kraft att påverka skapelsen. Vi är så att säga skapade med-skapare.

Klimatfrågan är allvar, för hela mänskligheten. Vårt ansvar är att ta in kunskapen som finns, tänka över vår livsstil, individuellt och som samhälle, och handla därefter. Tro ger hopp som i sin tur befriar till handling. Och det behövs! ■

Av Kerstin Englund

Ge människor mer tid att leva. Bli månadsgivare!

Det sägs att tid inte går att köpa för pengar. Vi menar att det går! Tack vare forskningen lever drabbade idag i genomsnitt 12 år längre. Så var med och gör skillnad. Bli månadsgivare och stöd hjärt-lungforskning som ger människor mer tid att leva.

Hjärt 
Lungfonden
Tid att leva



www.hjart-lungfonden.se/manadsgivare

Granen står så grön och grann

Vi tar in den till jul, slänger ut den på trettondagen. Som symbol för julen har den, i vår sekulariserade kultur, säkert gått om självaste Jesusbarnet. Det handlar alltså om granen, detta susande barrträd som dock gör nytta på så många fler sätt än att bara "stå så grön och grann i stugan".

Sverige är ett land av skog. Ungefär 70 procent av vår yta är skogsbeklädd. Och av alla träd i Sveriges skogar är ungefär 42 procent granar. Så det är en enorm resurs vi har i detta träd.

När ekorren sitter i granen och skalar kottar är den ute efter granens pyttesmå frön. Alla lyckas den inte få i sig när den blir skrämmd av barnen och hoppar till tallegren. Ett frö faller mot marken men förs iväg av vinden. Fröet har tur och hamnar

i fuktig skogsmylla och slår rot. Den lilla plantan breder ut sina rötter och sätter fart.

Skördecykeln 70 år

Ungefär en knapp mansålder senare har fröet växt till en grovlek och höjd som lämpar sig för hantering och vidareförädling i vårt moderna skogsbruk. Lång tid, ja visst. Men principiellt är det ingen större skillnad på en bondes åker och en skog. Åkern sås och skördas varje år och skogen ungefär var 70:e. Så ser kretsloppet ut i ett modernt skogsbruk.

Så om du i dessa tider kanske undrar varför du så ofta möts av ett kalhygge när du är på väg ut i dina fina svampskogar, så beror det på följande. På 1950-talet stimulerades enskilda markägare av myndigheterna att plantera skog på mindre bördig åkermark, genom bland annat det så kallade skogsförbättringsanslaget. Och nu, 70 år senare, är denna skog mogen för skörd.

Mer än vi gör av med

Men tro därför inte att vi hugger ner för mycket och bara får kalhyggen. Den totala skogstillväxten i Sverige är faktiskt mycket större än avverkningen. Så vi får i >>



Nu byggs det riktigt stora hus med gran i stommen. Bilden är från Lindstén fastigheter. Arkitekt: Winell & Jern Arkitekter, Stomleverantör: Martinsons Byggsystem Foto: Patrik Ekenblom



själva verket mer skog i vårt land för varje år som går. Det är även så att markägare som avverkar skog är skyldiga enligt lag att plantera ny skog.

Trä är sedan länge det mest använda materialet för byggnader i Sverige. Våra vanligaste barrträd, gran och tall, har försett såväl torp som herrgårdar, ladugårdar och utedass med virke till stommar, väggar, golv och tak. Granen har dock inte lika hög status som den ståtliga tallen. Tallens virke, som kallas furu, har lite andra egenskaper och anses lite finare än granvirke.

Granen är ljusare och har som bekant en hel mängd med kvistar längs hela stammen, medan furan står ståtlig och rak med kvistar bara på den övre tredjedelen. Och ju färre kvistar det färdiga träverket har, desto finare anses det vara. Men vad blir det då av vår ståtliga gran när den fälls?

Toppen blir papper

Idag skördas träden i skogen av stora maskiner som både faller, kvistar och längdkapar i ett enda huj. Sedan körs virket ut ur skogen till skogsbilvägar. Där sorteras det i två olika högar. Stora, fina stockar ur trädets nederdel blir timmer och resten blir massaved. Stockarna lastas på långtradare och timret körs till sågverk och massaveden till pappersmassefabriker. Papperet du håller i innehåller förmodligen en stor andel granfibrer.

På sågverket hamnar timret från vår gran först i en stor trave som bevattnas i väntan på sågning. Vattnet gör att stockarna inte torkar för snabbt och hindrar även angrepp från insekter. När det är dags för sågning så barkas först stocken.

Torkanläggning

Barken återvinns och blir till bränsle eller barkmull. Sedan sågas stocken i plankor och brädor i de mått som efterfrågas av byggindustrin. Därefter åker allt in i stora torkanläggningar. Innan virke för till exempel husstommar kan säljas måste det torkas så att fuktkvoten är cirka 18 procent. Annars kommer dess form att förändras när det hamnar i miljöer som är torrare.

På senare tid har trä blivit populärt som stommaterial även i större husbyggen, ja

Världens äldsta växande träd finns i Dalarna

Vår vanliga svenska gran, *Picea abies*, tror man började breda ut på allvar för ca 3 500 år sedan. Det fanns redan granar i Sverige men inte i så stor omfattning. Faktum är att Sverige kan ståta med att ha världens äldsta, ännu växande träd. Mycket riktigt, det är en gran. Den finns på Fulufjället i Dalarna och med hjälp av kol-14-metoden har man kunnat fastställa dess ålder till 9 550 år. Den måste ha rotat sig kort efter att inlandsisen drog sig tillbaka.

Källor: www.svenskttra.se, www.skogssverige.se

till och med i riktigt höga hus. Men då är det inte plank och regler man använder utan stora hoplimmade block, ofta av granvirke, som färdigställs på fabrik. Träet har här många fördelar. Det är ett förnybart och miljövänligare material än stål och betong, är starkare i förhållande till sin vikt, lättare att bearbeta, går snabbare att bygga med samt skapar ett trevligare intryck. En av utmaningarna med höga trähus är att man måste brandskydda konstruktionerna på ett annat sätt.

Allt används

När det gäller möbler så används oftast inte granen till annat än stommar och utfyllnad. Men allt av den tas till vara. Kvistarna samlas in efter avverkning och blir flis som eldas, sågspån och hyvelspån från sågverken blir till värmepellets, spånskivor och plywood. Så granen är verkligen en betydelsefull tillgång i våra stora skogar.

Men vi kan ändå konstatera att vår gran har fått en mer "upphöjd" plats i framtidens byggprojekt. Något att tänka på när vi dansat klart runt julgranen. Du ser väl till att den kommer till återvinningen och avslutar sin korta livscykel som bränsle och kan ge lite värme i vinterkylan? ■

Av Tomas Johansson

MILIEN IDELY PAPITO
BANANODLARE, DOMINIKANSKA REPUBLIKEN

FÖRSÖRJNING OCH FRAMTIDSHOPP.

DET BÖRJAR MED FAIRTRADE!

Väljer du Fairtrade-märkta produkter skapar du möjligheter till förändring. Du bidrar till att odlare och anställda, med egen kraft, kan förbättra sina arbets- och levnadsvillkor. För vägen ut ur fattigdom går genom en hållbar handel, som leder till ekonomisk, social och miljömässig utveckling. Det börjar med Fairtrade!

Läs mer på fairtrade.se



Förtrollad av fattigmansrubin



Den färg vi oftast förknippar med granat är djupt, dramatiskt blodröd men den finns i ett helt spektrum av färger, från ljusgrönt till orange. Förmodligen har nästan varje kvinna över 60 någon typ av granatsmycke hemma i byrålådan. Det var dock ordentligt länge sedan granatsmycken var populära. Men det finns små tecken som visar att både broschen och granaten kan vara på gång igen.

Det var först när jag började jobba här som jag kom i kontakt med granater. Det är ofta något äldre personer som köper dem men det beror helt på hur vackert smycket är, säger Agneta Kusoffsky, 78 år, som driver Epok antik och kurioser, i Stockholm sedan 1992.

– Den vanligaste kunden när det gäller granater är en man som köper en brosch till sin hustru, säger Agneta.

De stora broscherna har ofta en ring eller ett litet hänge på baksidan. När man förr i tiden ville vara litet extra fin hängdes smycket om halsen.

– Under en längre period har det inte varit så populärt med broscher men vi har alltid haft dem och de har alltid sålt. Nu tycker jag att trenden börjar vända och det blir mer efterfrågan på broscher.

På Epok finns granatsmycken av alla sorter och i alla storlekar, nytt och gammalt om vartannat. Det är ringar, broscher, armband och halsband.

– Man ser enkelt på infattningen om det är ett nytt eller gammalt smycke. På äldre smycken syns inte infattningen men det gör den på nya. Det finns också smycken som ser ut som granater men är gjorda av glas.

Hälla i lite guld

– För att glasmassan ska få rätt färg måste man hälla litet guld i den, säger Agneta.

Hon visar ett äldre halsband med svarta granater.

– Det säljer jag aldrig. Det är för vackert.

Agneta avslutar med ett litet tips för den som har en äldre ring med granater. Förr satt man ofta kork eller papper bakom stenen. De sväller när de kommer i kontakt med vatten och stenen poppar ut. Det är därför viktigt att ta av sig ringen innan man tvättar händerna.

Billiga att utvinna

Louise Kittelsen är guldsmed och driver företaget Formalouise. Hon använder mycket ädelstenar i sitt arbete.

– Jag använder en del granater, men som vilken färgsten som helst, säger Louise.

– Man tillverkar inte längre de stora broscher som vi traditionellt förknippar med granater.

Även Louise ser att fler och fler är intresserade av en snygg brosch, fast i en mer modern utformning.

Det finns väldigt dyra granater i hög kvalitet som är rena, klara och vackert slipade men generellt har granaten aldrig ansetts som någon dyr ädelsten, mer som en fattigmansrubin. Det finns gott om dem på många ställen runt om i världen, till och med i Sverige. Stenarna ligger också nära jordytan och blir därmed enkla och billiga att utvinna. Det har därför varit möjligt att göra riktigt maffiga smycken, med många små stenar hellre än enstaka stora, som varit överkomliga i pris även för personer som är mindre stadda i kassa.

– Det dyker upp nya fyndigheter hela tiden, med granater i nya färger, säger Louise och visar upp en liten, svagt rosa sten.



Granatsmycke i modern tappning.

Foto: Olof Holdar

Det är en morogorogranat och den är ljus men djupt, genomskinligt rosalila. Den kommer från en nyligen upptäckt fyndighet i Tanzania.

– Ofta letar gruvföretagen efter någon annan mineral och upptäcker en så pass stor fyndighet av granat att det är värt att bryta.

Även mintgranater kommer från Tanzania. De är ljus gröna och liknar på inget vis det vi normalt förknippar med granat.

Hur ska man veta att man håller i just en granat om stenarna kan ha alla regnbågens färger?

>>

FAKTA

Skyddssten och månadssten

Många bär vissa typer av stenar därför att man tillskriver dem specifika egenskaper. I boken Stenarnas hemligheter av Inga May Lundkvist, kan man läsa att granaten används som skyddssten, särskilt mot tjuvar. Det är en yangsten (manlig) och står för healing, styrka, fertilitet, kreativitet samt uthållighet och energi. Granat stärker auran och skapar en sköld av positiva vibrationer som stöter bort negativa energier.

Att ge bort månadsstenar är en gammal tradition. Vilka stenar som hör till vilken månad beror litet på var du befinner dig geografiskt eller historiskt. Enligt en lista från Juwelo, som uppdaterades 2002, är granaten januari månadssten. Den står för evig vänskap och förtroende.

– Gemmologer har speciella instrument som visar hur ljuset bryts i stenen. Det finns tabeller över vilka spektra stenarna har och på så vis kan man bestämma vilken typ av ädelsten det är, berättar Louise.

Granater på vikingatiden

Även långt tillbaka i tiden var granater vanliga, inte bara i smycken utan även som utsmyckning på bågare, svärd och dolkar. Hunnerna gjorde ofta infattningar med granater i fackverk, i form av mosaiker med slipade granater, men även bältesspännen.

– I Valsgärde i Vendel har man hittat enastående granatarbeten, gjorda av mycket skickliga hantverkare. Det finns tecken som tyder på att guldsmedsarbetena har utförts i Uppland. Granaterna däremot kom både långt bortifrån och från Sverige, berättar Peter Jonsson, som är en av världens främsta svärdssmeder.

Peter arbetar sedan ett år tillbaka med ett utställningsprojekt i New York där han ska ställa ut åtta svärd dedicerade till gudinnor och tre dolkar dedicerade till furier. Det är fortfarande ett tag kvar men Peter har bråda dagar.

Ett av svärden, dedicerat till Persefone, ska smyckas med granater. Persefones symbol är granatäpplet. Enligt sägnen fördes

FAKTA

Alla regnbågens färger

Granat är samlingsnamnet för en grupp mineral med liknande sammansättning. Den utgörs av kiselsyrasalter av aluminium, kalcium, magnesium, järn eller mangan. Vanligtvis tänker vi på granaten som blodröd men den finns i nästan alla regnbågens färger. En väldigt vacker grön granat till exempel heter tsavorit och en tjugig orange granat heter spessartin.

Det är specifika baskomponenter som bildar kristallen granat. Under bildningsprocessen kan det dock komma in andra grundämnen som påverkar färgen. Även safirer och diamanter finns i en mängd olika färger.



Här ser du exempel på tre granatbroscher. Den första är ett oäkta granatsmycke, det andra har modern infattning och den längst till höger är en antik brosch.
Foto: Emilia Lundin

Persefone ned till underjorden av en förälskad Hades. Persefones mamma Demeter blev så till den grad förtvivlad att hon lät all växtlighet på jorden dö. Så kunde man inte ha det utan pappa Zeus blev tvungen att styra upp det hela och Persefone återbördades till världen. Men innan hon gick övertalades hon att äta några granatäppelkärnor.

Kompromiss med döden

Den som äter eller dricker av det som bjuds i underjorden måste för evigt förbli i de dödas rike. En kompromiss förhandlades fram som bestod i att Persefone under en del av året skulle vara i underjorden hos sin make Hades men vara hos sin mor Demeter på jorden under resten av året. I Peters svärd får granatäppelkärnorna därför symboliseras av infattade granater.

Två år kommer det att ha tagit att förverkliga svärden när det är dags för vernissage.

Drömprojekt

– Det här är ett drömprojekt som jag har tänkt på länge. Jag ville att svärden skulle vara tidlösa och inte associeras med någon känd epok. Svärdens form och proportioner är konstruerade med geometri, eftersom geometri sedan urminnes tider använts för att definiera regelbundna principer för sanning och ordning. De grekiska gudinnorna är manifestationer av mänskliga principer för att förhålla sig till livets kaos. Det här är en utmaning för fantasin och ger stora möjligheter till kreativ inspiration, avslutar Peter. ■

Av Emilia Lundin

GE EN JULGÅVA SOM RÄDDAR LIV

KÖP CANCERFONDENS SKRAPLOTTER
TILL DINA NÄRA OCH KÄRA I JULKLAPP
- [CANCERFONDEN.SE/JUL](https://cancerfonden.se/jul) -



TILLSAMMANS MOT CANCER

Cancerfonden 

Enbär

– i folktro, mat och medicin

Kristen symbol, smaksättare i mat och sprit, som huskur mot allt från gikt till urinvägsinfektion och som ingrediens i rengöringsmedel av träkärl. Enbusken med sina populära, blåsvarta bär har människor på norra halvklotet brukat sedan urminnes tider.

Ett ordspråk från Dalsland säger att när alla enbär blir mogna så blir alla flickor gifta. Det är lite oklart vad man menar med det, kanske att enbären (liksom flickor?) mognar lite långsamt.

Helt klart är i alla fall att enbusken med sitt karaktäristiska blåsvarta bär har varit uppskattat och använts i hushållet genom alla tider.

På gamla egyptiska papyrusrullar från 1 700 år f. Kr. omtalas enbäret, och i kinesiska uppteckningar för omkring 3 000 år f. Kr. beskrivs enbäret som en viktig läkeört. Enbusken sågs med sina

vassa barr skydda mot faror och död och barren placering som det heliga tretalet ansågs var en förklaring till enens magi. Beroende på vad man höll sig till för tro, kunde det korsliknande tecknet som finns under varje enbär tolkas som en avbildning av Tors hammare alternativt Kristi kors.

Flyttad trädgräns

Enen är allmänt spridd över hela norra halvklotet och klarar sig bra i vårt klimat. Den trivs även på lite högre höjder. En inventering i Jämtland visade att enen på 1950-talet nådde 1 300

meters höjd, men 2008 hade den krupit ännu högre, ända upp till 1 405 meter. Oberoende undersökningar i Alperna, Pyrenéerna, Jurabergen och Uralbergen visar på samma tendenser, vilket kan antas hänga ihop med den period av global uppvärmning som vi är inne i nu.

Enbusken ansågs ha magisk kraft. Från Los i Hälsingland berättas att bortsålda barn kunde återfås genom att man plockade enbär. Enbäret användes i riter både vid jultid, bröllop och för att skydda sig mot de dödas återkomst. Innan det nyfödda barnet hade döpts rökte man rummet med torkat enris

Fakta om enbär

Enen (*Juniperus communis*) är en cypressväxt som växer i form av buskar eller små träd i hela Sverige och på det norra halvklotet. Enens hårda och stickiga barr sitter tre och tre. Bäret (som egentligen är en bärkotte) blir blåsvart när det mognar. Enen är tvåbyggare vilket betyder att individerna är honliga eller hanliga. Barren sitter i kransar om tre och honkottarna har tre fröfjäll. Efter pollineringen utvecklas fröfjällen till ett köttigt, bärlikt hölje kring de tre fröna. Enbärens frön mognar först under det tredje året. Hankottarna består av pollensäcken som torkar och faller av kort efter det att pollenkornen spritts med vinden på våren.





Foto: Olof Holdar

för att skydda det mot onda makter. Kyrkostadgarna för Västerås och Strängnäs stift beskriver redan på 1620-talet skolgossarnas skyldighet att plocka enbär till sina lärare. För Gävle läroverk gällde 1669 att varje elev skulle plocka $\frac{1}{2}$ till $2\frac{1}{2}$ kannor enbär till rektorn.

Användbar krydda

Enbären kan användas till mycket i matlagningen, till exempel för att röka kött och fisk eller som smakbärare i potatismoset. Det kan också kokas till en sirap eller för att brygga dricka eller öl.

Spritsorterna gin och genever är ganska olika till smak och karaktär men är båda enbärbrännvin.

Gin har sitt ursprung i genever, som i sin tur härstammar från ett sydfranskt druvdestillat kallat "Eau-de-Vie de genièvre" – ungefär livets vatten av enbär.

Bryggarna var från början inte så skickliga på att hantera processen, så brännvinet smakade hemskt. Med enbär dolde man den obehagliga finkelsmaken på ett effektivt sätt.

Med en lag som kokades av färska, gröna enkvistar med vidsittande bär kunde man också rengöra träkärl. Lagen kunde också drickas eller badas i för att motverka gikt och liknande åkommor. Inom folkmedicinen användes enbäret främst som urindrivande medel och ingick i recept för olika "blodreningskuror". Det kunde också ordinerats vid nedsatt njurfunktion och kokas i vatten eller mjölk som bote-medel mot kikhosta.

Bra medicin

Enbäret är antiseptiskt och fungerar bra mot urinvägs-

infektioner, blåskatarr och eksem. Enris användes för att få friskare luft och lukt i källare innan den fylldes på hösten. Det utvecklas en gas när bär och barr brinner som är desinficerande och bakteriedödande.

Ved från den kådrika enens rot har man gjort te av. Den har också använts till medel mot skörbjugg, skabb, vattсот, gikt och höftvärk. Blomskotten gavs inom folkmedicinen till korna för att framkalla brunst. Enbäret har också använts för växtfärgning och ger en brun färg. Men inte bara bären är populära; Enens bark innehåller bast som kan dras av i långa tågor och som tidigare användes för att göra rep av.

Barken är också ett omttyckt bobyggnadsmaterial bland fåglar och ekorrar.

Eneträet är hårt och segt med en speciell lukt. Alla har väl luktat på en snidad smörkniv i eneträ, det finns få dofter som slår den! ■

Av Kerstin Englund

Källor:

sprakochfolkminnen.se, tasteline.se, skogsskafferiet.se, läkeörter.se, dagsattplocka.se, dinvinguide.se



Salt – inte bara på liv och död



Salt finns i massor av olika former, färger och smaker. Den rosa plattan är en saltsten från Himalaya. Foto: Olof Holdar

Det finns salt i alla tänkbara nyanser av gult och vitt och i många olika strukturer som flingor, kristaller och strö. Det finns rosa salt från Himalaya och svart lavasalt från Island och salt smaksatt med chili, lakrits eller timjan.

Du kan till och med köpa saltblock och riva ditt eget salt. Halvera ditt saltintag, säger Livsmedelsverket.

Svårt när julen står för dörren.

Salt har varit en värdefull handelsvara som utvunnits i många tusen år. I Bulgarien sägs saltgruvor ha varit i produktion redan ca 7 000 f Kr. Salt var livsviktigt och dyrt. Ett block salt kunde köpa en hel by. Den som hade kontroll över saltet hade makten. Idag handlar det inte så mycket om makt längre. Nu tar vi salt för givet men det är fortfarande en fråga om liv och död. Både för mycket och för lite salt kan döda.

Smaken salt är en av grundsmakerna vilket gör det till en av de äldsta och vanligaste kryddorna.

Historisk konserveringsmetod

Salt är framförallt huvudingrediens i en av de viktigaste konserveringsmetoderna genom historien. Vatten binds upp av salt och är koncentrationen tillräckligt hög så kan bakterier inte leva utan torkar ut och dör. Vi utnyttjar fortfarande saltet för konservering. Det är en viktig ingrediens för att garantera att till exempel fiskinläggningar är säkra att äta.

I Sverige äter vi i genomsnitt 11 gram salt per person och dag. Det är dubbelt så mycket som vi borde äta, enligt Livsmedelsverket. Speciellt illa är det för den som är litet äldre och dessutom har högt blodtryck. För mycket salt kan då orsaka både hjärtinfarkt och stroke. Forskarna är ännu inte helt ense om hur farligt det är för personer som inte har högt blodtryck. >>

Hälften vore nog

Den myckna saltanvändningen i jultider sitter i från inläggningar vi gjorde förr i tiden och har gjort oss vana vid hög salthalt, men det råder stor enighet inom WHO och Livsmedelsverket och dess europeiska motsvarigheter att salt ökar risken för högt blodtryck.

Det har kommit några studier nyligen som indikerar att salt kanske är mindre farligt än man tidigare trott. Studierna har genomförts i många delar av världen där man helt enkelt har mätt salthalten i försökspersonernas urin och sedan tittat på hur saltmängden påverkar dödligheten.

– Sambandet mellan salt och högt blodtryck står dock fast, säger Hanna Eneroth, dietist och risk- och nyttovärderare på Livsmedelsverket.

– Traditionellt har vi använt salt för att konservera mat och nu tycker vi att det ska smaka så. Vi kan nog tillåta oss att lyxa till det litet under julhelgen. Julmaten innehåller ju en hel del socker och fett också. Det är det man äter till vardags som spelar störst roll, säger Hanna.

Satsa på nyckelhålet

Det är generellt bra att fundera över sina kostvanor och saltintag. Färdigproducerad mat innehåller mycket salt, liksom korv och charkprodukter.

Ett relativt enkelt sätt att justera sina kostvanor är att välja mat som är nyckelhålsmärkt.

– Nyckelhålet är ett samarbete mellan Livsmedelsverket och industrin. Köper du en nyckelhålsmärkt produkt så vet du att saltnivån är bra, säger Hanna.

För den som väljer att sänka sitt saltintag tar det inte mer än några veckor innan blodtrycket sänkts. Det är dock inte allas blodtryck som påverkas av salt. Enda sättet att avgöra det är att sänka saltintaget och sedan mäta blodtrycket.

”Det finns ingen anledning att översalta. Man kan få fram smaker på annat sätt.”

Överkonsumtion av salt är i alla fall inte nyttigt och det är dåliga nyheter för oss som älskar svensk julmat.

– Man kan dra ned på saltet i julmaten också men vi äter den kanske bara två–tre gånger per år. Du höjer inte din salttröskel på så kort tid. Jag tycker man ska passa på att njuta. Några få tillfällen per år gör inte så mycket i det stora hela. Är man orolig kan man blanda upp de traditionella rätterna med litet modernare som innehåller grönsaker. Balansen gör julbordet fräschare, säger Harald Hussénius, kock och ägare av Kockbyrån i Uppsala.

Saltsmaken varierar

– Jag är ganska försiktig med salt. Det finns ingen anledning att översalta. Man kan få fram smaker på annat sätt. En annan grundsmak än salt som är smakförhöjande är umami. Det finns bland annat i soya, svamp och tomat. Det ersätter inte salt men kan vara ett sätt att vänja sig vid att salta mindre, fortsätter han.

Det är dock skillnad på salt och salt enligt Harald.

– Ett bra havssalt har en helt annan smak än vanligt salt, säger han. Men det beror lite på vilken rätt jag ska tillaga. Flingsalt är bra när jag steker kött eller fisk medan jag hellre använder vanligt salt till en gryta.

Harald tycker sig se tecken på att salt är på väg att hamna lite mer i fokus bland matkonsumenterna och tror att intresset kommer att öka.

– Utbudet av olika saltsorter blir större. Nu kan man till och med köpa hela salt bitar och riva sitt eget salt, berättar han. ■

Av Sandra Gunnarsson



Lugn och ro i saltrum

– Saltet har en lugnande effekt och neutraliserar stress, säger Riikka Hoffrén som äger Stockholm saltspa i Gamla stan.

Den lugnande effekten är bara en bonus. Det är egentligen saltpartiklarna i luften som utgör själva behandlingen. De åstadkoms med en generator som blåser ut rent, finfördelat saltddamm av bergssalt i ett rum helt klätt i salt – 3,5 ton salt finns i väggar, tak och golv.

Fyrtiofem minuter varar en saltbehandling som också kan kombineras med ljusterapi.

– Många kommer hit för att behandla olika luftvägssymtom såsom astma, allergi, KOL

och vanliga förkylningar. Det fungerar också för sångare som ansträngt rösten och för idrottare som vill utöka sin lungkapacitet, berättar Riikka. Även hudåkommor som till exempel psoriasis och acne kan behandlas i saltspa.

Riikka har hämtat sin saltsten från Himalaya. Den är vackert rosamarmorerad och finns som hela tackor eller som söndermald i kristaller. En saltsten går utmärkt att använda både som skärbräda och för fotbehandling. Samma sten faktiskt. Bara att torka av vid varje ny användningstyp. Saltets bakteriedödande funktion klarar biffen. ■

Bomberna faller över skolor och sjukhus. Hjälp Syriens barn att överleva.



90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

**Swisha 170 kr till
90 01 645**

Barn och familjer som är på flykt inne i Syrien är i akut behov av hjälp. 170 kr räcker till sjukvård för en person.



Foto: © UNHCR/Hameed Marouf

Must ett måste på julbordet



I Sverige dricker vi närmare 40 miljoner liter julmust per år. Om man även räknar in påskmust så utgör musten ungefär tio procent av Sveriges läskkonsumtion, trots att den säljs under så kort tid. Och det går bara att köpa julmust i Sverige.

Jag älskar julmust, säger Malin Frisell, 25 år. Det blir ingen riktig jul utan. Om jag köper traditionell julmust blir det alltid en must från något mikrobryggeri. Det är roligare och godare.

– För ett tag sedan upptäckte jag att det finns julmust light. Det känns ingen skillnad, jag har blindtestat. Nu blir det 2–3 julmust i veckan fram till jul!

Alla stora bryggerier sägs tillverka must enligt samma recept. De större producenterna köper sitt extrakt för färdigblandad must.

Lokalproducerad must

– Det är tråkigt när alla använder samma extrakt. Då smakar all must likadant, oavsett producent. Vi har vårt eget recept, säger Arvid Landgren från Tempel brygghus som också mycket framgångsrikt producerar öl.

– Jag tycker om julmust men den man kan köpa i affären är för söt och sliskig. Därför bestämde jag mig för att göra en egen. En mer vuxen julmust som är aningen torrare och litet fylligare. Jag tror också att många tycker det är roligt med lokalproducerad julmust, säger Arvid.

Cirka 1 500 liter must har Tempel producerat inför den här julen.

– Kanske blir det några pallar till. Intresset är stort och jag är säker på att allt kommer att gå åt. Det är första gången en egen julmust produceras i Uppsala. En öl tar 3–8 veckor att brygga, julmusten tar bara två dagar så vi kan snabbt producera mer.

Receptet en hemlighet

Ordet julmust är inte varumärkesskyddat. Det går

bra att använda, men receptet till den julmust vi vant oss vid är superhemligt. Bara ett fåtal personer i Sverige sägs känna till det. Det ägs av AB Roberts och kan bara köpas där.

– Julmust introducerades 1910 av AB Roberts i Örebro, som ett alkoholfritt alternativ till öl och sprit, säger Arvid. Det var först på 1930-talet som drycken började kallas julmust.

Den unge studenten Harry Roberts skickas i början av 1900-talet av sin far till Tyskland för att studera kemi. Där får han inspiration till att skapa en egen samling recept till drycken som bland annat innehåller humle och malt. Det tar några år för Harry att komma fram till exakt rätt blandning av de 30-tal ingredienser som fortfarande är hemliga.

Lojala mustdrickare

Det tog några decennier innan drycken blev populär men sedan dess håller AB Roberts fortfarande ett fast grepp om julmustmarknaden. Företaget levererar essens till 98 procent av den svenska mustproduktionen.

Det har gått att läsa en hel del om Coca-Colas försök att under många år bryta den





svenska förkärleken för must med förföriskt juliga annonskampanjer. Det kan man förstå, för under december sägs Coca-colas försäljning gå ned 50 procent i Sverige. Men det ska till bra mycket mer innan vi ger upp julmusten till skinkan och sillen! ■

Av Per Karlsson

Visste du att...

- > Apotekarnes är den mest populära julmusten. Enligt dem själva har de 60 procent av marknaden och säljer över 25 miljoner liter.
 - > Must består av kolsyrat vatten, socker, färgämne, humlearom och maltarom, syra, kryddextrakt, aromämnen och konserveringsmedel.
 - > Kanske som ett svar på Systembolagets årsglögg introducerade Apotekarnes 2013 en årsmust och varje år släpps en ny variant med hemlig smaksättning. I år är smaken lakrits.
 - > Det hemliga originalreceptet sägs innehålla omkring 30 olika ingredienser.
-

Modern teknik och 1800-talsestetik i nyöppnade Nationalmuseum

Ljust och färgstarkt nyöppnar Nationalmuseum efter drygt fem års renoveringsarbeten. Avancerad teknik som gömts bakom nygammal estetik präglar samlingarna. Och genom att omdisponera rummen har man fått möjlighet att visa tredubbelt så många konstverk.

Intresset var stort när Nationalmuseum nyöppnade efter fem år av ombyggnad och anpassning till nutid och framtid. Människor strömmade till under invigningshelgen den 13 till 14 oktober och köerna ringlade sig uppför trappan på Blasieholmen. Bara under de två första dagarna gick 17 000 personer igenom de numera både ljusa och färgstarka museisalarna.

Många är vi som saknat museet vid Strömmen med sin vackra, stora trappa som husets kärna och de klassiska konstverken placerade i stora luftiga salar.

Rymligt och luftigt

Vad har de haft för sig bakom byggställningarna? Vid en första anblick verkar mycket se ut som tidigare. Entrén med sin rymd och den breda trappan är kvar, men ännu luftigare. Lokalerna känns mer serviceanpassade med rymliga hissar och ett stort entréplan med en skulpturgård, museishop samt filmsal. En trappa ner finns rejäla utrymmen för garderob och toaletter.

Det är första gången på 150 år som Nationalmuseum genomgår en omfattande renovering, och den stora utmaningen för arkitekter och andra specialister har varit att få in de funktioner som Nationalmuseum behöver för att kunna fortsätta sin verksamhet i 150 år till. Det betydde till exempel nya klimatanläggningar och säkra re hantering av konsten.

– De höga, tekniska kraven har vi löst utan stora synliga installationer, säger arkitekterna Josefin Larsson och Gert Wingårdh som varit ansvariga arkitekter. Nationalmuseum är idag lika tekniskt avancerat som vilket nybyggt museum som helst!

Muséet har på många sätt gjorts modernare, men samtidigt återställts till ursprungligt skick, inte minst genom att tidigare igensatta fönster tagits upp. Många av väggarna har målats i starka färger. Den nya färgsättningen har hämtat inspiration från originalets kulörtkarta och framhäver konsten. Resultatet ska ge en ny och förstärkt konstupplevelse.

Härliga färger

– Det är just ljuset och färgerna som står för den största förändringen, säger Helena Kåberg som är projektledare för presentationen av konstsamlingarna. En av huvudprinciperna för det nya sättet att visa konstsamlingarna är att utnyttja dagsljuset i salarna. Det har varit en utmaning i sig att hantera dagsljusflöden och möta upp med artificiellt ljus för att skapa variation i upplevelsen.

Glastak har på sina ställen ersatt de tidigare taken för att ytterligare släppa in ljuset. När solen skiner skapas ett fascinerande skuggspel utmed golv och väggar, men det är inte därför de påkostade taken byggts. >>



Starka färger på väggarna ger kontrast åt konstverken. Foto: Anna Danielsson/Nationalmuseum



Den stora trapphallen med Carl Larssons paradmålning av Gustav Vasas intåg i Stockholm möter besökarna, nu som förr. Foto: Nationalmuseum/Bruno Ehre

– Mycket arbete har lagts ned på att skapa en bra ljudmiljö. När ljudet stiger upp splittras det och styrs ut mot väggarna som är täckta med ljudabsorberande puts, säger Helena Kåberg.

En del av verksamheterna, som magasin, verkstäder och kontor har flyttat från muséet till lokaler på Skeppsholmen och andra platser i Stockholm för att göra plats för samlingarna och besökarna.

Det ursprungliga tillbaka

Fastighetsverket och Nationalmuseum har arbetat tillsammans för att lyfta fram husets ursprungliga karaktär som till stor del byggts bort under 1900-talet när det gällande idealet var att presentera konst i vita kuber. Väggar och tak målades vita, stuckaturer, marmorpelare och fönster försvann bakom träskivor och väggar.

– Man kan säga att det tidigare fanns en direkt aversion mot 1800-talets estetik, säger Helena Kåberg.

Nu har man sammanfört målningar, möbler, textilier och konsthantverk i tematiska grupperingar, något som inte var möjligt tidigare eftersom bara en våning hade det inomhusklimat som de ömtåliga objekten

tålde. Det känns pedagogiskt och intressant att se föremål och målningar som speglar samma tidsålder. Sålunda hänger numera ett av muséets mest kända verk – Gustaf Cederströms monumentalmålning, ”Karl XII:s likfärd”, från 1878 tillsammans med andra verk från det nationalromantiska sena 1800-talet och i närheten av Anders Zorns lika kända ”Midsommardansen”.

Många fler verk

Den genomgående scenografin är skapad av amerikanske arkitekten Joel Sanders. Hans podier med väggar tar upp salarnas färger och tillåter att de enorma, tidigare tomma, golvytorna används till att visa fler konstskatter. Det medför en dramatisk ökning – en tredubbling – av antalet visade föremål, från tidigare cirka 1 700 till dagens 5 200 objekt.

Fram till den 13 januari visas utställningen med John Singer Sargent (1856-1925) som var ledande porträttmålare i Storbritannien och USA runt sekelskiftet. I utställningen visas också verk av hans samtida svenske kollega Anders Zorn. ■

Av Kerstin Englund



Hjälp oss rädda kylskåpet

Din kyl behöver hjälp. Mycket av energin den använder producerar avfall, förstör atmosfären och förändrar klimatet. Men det går att ändra på. Vi jobbar världen runt för att myndigheter, företag och invånare ska kunna välja bättre energilösningar. Du kan också hjälpa till genom de val du gör. Se vilka alternativ som finns på wwf.se

När skridskoåkning var ett folknöje

En vinterdag 1862 sågs Napoleon III åka skridsko på
en frusen sjö i Boulognerskogen utanför Paris.

Hundra år senare, vintern 1962, spolades
för första gången en isbana runt
Karl XIII:s staty i Kungsträdgården.

Mellan 1862 och 1962 ligger
hundra års skridskohistoria.

Stockholmarna hade förvisso åkt skridsko långt före 1862, men det var med primitiva fastknutna medar på knaggliga och snötäckta isar. Det ansågs definitivt inte vara något för kvinnor. Populärare vinternöje bland unga män var att jumpa på isflaken, med stor fara för livet.

När Napoleon skjutsade Kejsarinnan Eugénie på en sparkstötting där i Boulogner-skogen var det något helt nytt. Företeelsen spred sig som en löpeld bland de europeiska kungahusen, det vill säga dem som hade tillgång till is. Prins Albert sköt engelska drottningen framför sig på en kälke på Themsen och redan samma vinter visade Illustrerad Tidning en teckning från isarna vid Kastellholmen med en elegant Kung Karl XV på skridsko och Drottning Lovisa på spark.

Konståkningens fader

Några år senare dök den amerikanske skridskovirtuosen Mr Jackson Haines upp i Stockholm. Med en i staden aldrig tidigare skådad teknik drog han väldiga åskådarskaror till sina uppvisningar och kunde snart ta bra betalt. Han brukar omtalas som konståkningens fader i Sverige. Som så många andra nya moden spred det sig först bland samhällets högre skikt men utvecklades snabbt till tidens i särklass populäraste vinternöje. Blankisar plogades upp och sopades för allmänna skridskobanor på Riddarfjärden, Klara sjö, Hammarby sjö och flera andra platser.

Entusiastisk kung

På Kastellholmen står en liten romantisk miniatyrborg i rött tegel. Det är den så kallade Skridskopaviljongen, som Kungliga Skridskosällskapet lät uppföra 1882. I byggnadsansökan framhölls att den skulle: "...i första hand bereda icke skridskoåkande damer tillfälle att kunna åse åkningen, utan att behöfva utsättas för kylan från isen, äfvensom åkande ledamöter kunde få sina ytterplagg förvarade under åkningen, till undvikande af vådan att påtaga kalla ytterplagg." Paviljongen rymde separat herravdelning respektive damsalong.



Skridskoåkare på Nybroviken Akvarell av Anders Zorn, 1888.

Kung Oscar II blev än mer gripen av det nya modet än sin föregångare på tronen. Amerikanska sändebudet Thomas skriver 1891 i sin krönika över Sverige om Stockholm på vintern, att:

"Svenskarne äro goda skridskoåkare. De flesta män och många fruntimmer kunna åka på yttre skären både framåt och baklänges, och några herrar äro väl öfvade i figuråkning." och vidare att: "Kungen och prinsarne åka ofta på banan och röra sig bland mängden fritt och utan all ceremoni på ett nästan demokratiskt sätt. Hans majestät är icke blott en god skridskogångare, utan ock en artig riddare och ilar ofta utåt isen hand i hand med någon af hofvets vackra damer."

Fri umgängesform

I Kungliga Skridskosällskapet ingick i första hand hovet, rikets höga ämbetsmän, >>

officerare och viktiga familjer från näringslivet. Man roade sig ståtligt och kunde träffa dambekanta under friare former än i balsalarna. När den kungliga vurmen för offentlig skridskoåkning ebbade ut runt sekelskiftet lämnades byggnaden över till Kungliga Segelsällskapet. Idag är Skridskopaviljongen förklarad som statligt byggnadsminne och används främst som festlokal. På norra gaveln sitter fortfarande det kungliga emblemet med Oscar II:s monogram i form av ett par skridskor.

Allmänna Skridskoklubben

Skridskoåkandet exploderade på 1870- och 1880-talet. Överallt på Stockholms vattendrag skottades snö och plogades banor. Ofta skedde det på privata initiativ, exempelvis av vintertid sysslösa hamnarbetare eller skutskeppare, som på så sätt skaffade sig en liten extrainkomst. Nya skridskonstruktioner med meden fastskruvad i skodon gjorde också åkandet enklare och bekvämare.

Kungliga banan vid Kastellholmen var den finaste, men mest legendarisk bland Stockholms skridskoisar var den stora banan på Nybroviken. Den sköttes av Allmänna Skridskoklubben, som hade bildats 1883. Dit, mitt i staden, gick den borgerliga publiken. Det kunde vara tusentals åkare där samtidigt kvällar och helgdagar. Mitt på banan, såväl på Nybroviken som på den lite folkligare på Riddarfjärden, uppfördes en tillfällig kioskbyggnad av trä där man kunde vila och värma sig. Där stod även ett musikkapell, oftast en blåsorkester, som spelade valser och mazurkor.

Åkning till öppen låga

På kvällarna tändes marschaller och eldar i tjärtunnor vilket skapade en stämningsfull belysning. Med tiden blev det vanligt med elektriska kulörta lyktor. Det kostade en slant att åka och banskötarna knöt

skridskosnörena åt folk för fem öre paret. Alla hade inte råd att betala och i vissa tidningar talades om *”den nya sociala orättvisan”* medan andra menade att det var väl bara att ploga upp egna isar någonstans längre bort.

Bland de yngre var det en sport att smita in utan att betala. Det blev populärt med paråkning i skymningsmörkret vilket gav möjligheter till uppvaktning och kurtiserande bland normalt strikt hållna ungdomar. Skridskoåkning blev för dem ett nytt sätt att ostört kunna umgås.

Första tävlingen

Den första skridskotävlingen anordnades 1883 på Djurgårdsbrunnskanalens is. Efter några år med allt större intresse blev det även internationellt deltagande, främst från de nordiska grannländerna. Inledningsvis låg de före Sverige i skridskoåkandets konst. Allmänna Skridskoklubben anordnade tävlingar på Nybroviken.

Läktare hade byggts upp på norra kajen, med hederstribun för kungligheterna, där platserna kostade den för tiden svindlande summan av tre kronor. Hela det officiella Stockholm, med noblessen, statsråd och utländska diplomater slöt upp vid dessa tävlingar. Till södra kajen där det var gratis köade ”vanligt” folk i timtal för att få en bra plats.

1900-talet

Efter sekelskiftet svalnade intresset påtagligt för skridskoåkning, först bland de kungliga och sedan följt även bland allmänheten. Samtidigt blev det svårt att ha stora isbanor med den tilltagande ångbåtstrafikens krav på öppna rännor in till stadens kajer. Vintern 1904–1905 blev den sista som det gjordes i ordning en skridskois på Nybroviken. Visserligen blev både konståkning och hastighetsåkning populära vintersporter, med framgångsrika svenskar. Isbanor spolades på fast mark, som i Vasaparken



Isbanan i Kungsträdgården en kväll i december 2018. Foto: Micasa

och på Östermalms Idrottsplats bakom Stadion, men det var inte längre samma allmänna folknöje. ”På Nybrovikens is” blev snart ett begrepp för ”den gamla goda tiden”.

Kungsträdgården

Kungsträdgården är Stockholms mest centrala park, med rötter som kunglig park sedan 1400-talet. Först på 1700-talet fick allmänheten tillträde. Från en prunkande barockträdgård på 1600-talet genomgick den en lång rad olika skepnader till att bli en grusad exercisplan på 1800-talet.

I samband med Stockholms 700-årsfirande 1953 förvandlades Kungsträdgården ånyo, med planteringar och blomsterarrangemang, serveringar och théhus, friluftsscén och mycket annat för att skapa en festlig inramning.

Den 22:a november 1962 invigde borgarrådet Helge Berglund en ny konstfrusen skridskobana runt Karl XIII:s staty. I sitt tal menade han att det var en uppståndel-

se av ”Nybrovikens is”. Till kvällen inbjöds till iskarneval, besökarna uppmanades att komma i 1890-talsklädsel och Första militärmusikkåren medverkade med mässingsmusik.

Stor succé

Succén var omedelbar och sedan dess har det spolats en isbana i Kungsträdgården varje vinter i snart 60 år. Det kan jämföras med skridskobanan på Nybroviken, som inte fanns i mer än lite drygt 20 år.

Stockholms Stad framhåller Kungsträdgårdens skridskobana som ”...ett absolut måste för alla som besöker Stockholm vintertid” och vidare att den ”...passar perfekt för en dejt eller mysig stund med nära och kära”. Det vill säga precis idag så som det var på 1870-talet. ■

Av Klas Schönning

Största loppen

- > Göteborgsvarvet 64 491
- > Midnattsloppet, Stockholm 32 896
- > Lidingöloppet 26 677
- > Tjejmilen, Stockholm 26 372
- > Våruset, Stockholm 19 825

Alla deltagarsiffror är från 2016.

LOPP SOM LOCKAR:

Extra allt

Funderat på att öka takten i vinter, när de dubbade lättviktskängorna kommit på? Motionärer i alla åldrar tar sig ut, tänjer på avstånden lite i taget och vågar allt oftare tänka på start i något lopp – på skidor, i högklackat eller i solglasögon och vattenpistol.

Så här när midvinterblotens glögg och pepparkakor kräver förberedelser i form av släpande på tunga flaskor från Systemet, kan det vara bra att påminna sig att det kunde varit värre. Två utländska hårdingar drar just nu var sin 170 kilos pulka över Antarktis i en duell om vem som blir först i historien att ta sig över hela kontinenten utan minsta hjälp. Den senaste som försökte sig på den 150 mil långa sträckan dukade under med bara en liten bit kvar.

Polar-kombattanterna tävlar egentligen inte. Ovetande om varandra planerade de var sin expedition. Bara veckor före avfär-

den blev de bekanta och just före avfärden ändrade de målsättning.

Halv miljon startande

Ett faktum är att uthållighetsprövningar lockar allt fler, även i Sverige eller kanske framför allt här. Kombinationen test av den egna uthålligheten och tävling mot lika-sinnade drar en stadigt ökande skara män och kvinnor till startfällorna för allsköns märkliga lopp, sommar som vinter. Och där en gång de kända loppen var två till antalet – Lidingöloppet och Vasaloppet – är de idag många fler.

På tio år har löpningens tävlingskalender för lopp utanför friidrottsarenorna vuxit från ett hundratal till över fyrahundra. Arrangörerna räknar in över en halv miljon startande.

Vasaloppet säljer slut på fem minuter och Vansbrosimningen i kallt, strömmande vatten närmar sig också lapp på luckan. Lidingöloppet är numera världens största terränglopp och Vätternrundan har samma ställning inom cykelmotion.

Göteborgsvarvet störst

Göteborgsvarvet slår dem ändå allihop. Med över 50 000 deltagare är tävlingen överlägset störst bland långloppen och den halvmaraton som lockar allra flest deltagare i hela världen.

Sådana tal är bara möjliga om provningen av uthålligheten lockar mer än den skrämmar. Idag hittar man både 15- och 75-åringar ute i spåren. Prestation, upplevelse, stolthet och respekt är fyra värden som många lyfter fram när de klarat sin utmaning.

– För mig har löpningen blivit ett sätt att hålla mig i trim och må bra, säger Monika Lorentzon som sprungit i 40 år och tillhör de bästa pensionärerna i Sverige.

Tio mil i veckan

Många äldre springer långt eller ger sig i kast med Vasaloppet år efter år. Nittioårige Knut Ångström joggar tio mil i veckan som förberedelse för maraton- och framför allt halvmaratonlopp.

– Jag har ont i alla leder när jag börjar springa men det släpper efter tre kilometer, säger Knut.

Om lopp mitt i natten eller tvärs genom skärgården känns som för vattenkammade, finns det förstås andra alternativ.

22 mil på skidor

Nordenskiöldloppet i Jokkmokk-trakten erbjuder 22 mil skidåkning och låter deltagarna hålla på till klockan 14 dagen efter starten klockan 6 på morgonen.

Lite i andra ändan av uthållighetspektrat ligger kanske Haute Route, en skidstrapats i de schweiziska bergen. Starten går i lyxiga Chamonix och målet ligger i ännu mer mondäna Zermatt. Åtta mils >>

När lagom inte räcker

För de flesta av Trivsels läsare var förmodligen ett maraton länge det mest extrema kraftprovet, vid sidan av Vasaloppet. Idag är utmaningarna fler och betydligt större.

ULTROR kallas lopp över den vanliga maratondistansens 4,2 mil. Tio mil är poppis bland anhängarna och 16 mil (100 miles) ingen ovanlighet. Ibland springer man istället under en viss tid, till exempel 24 timmar. Världens största ultra lockade senast 18 000 löpare till Sydafrika.

TRAILLÖPPNING kan ses som en variant på ultrorna, långlopp i terräng som ibland är högalpin. Där har Sverige flera kvinnor som hävdar sig i världseliten. Artikelförfattarens favorit är Emelie Forsberg som bland annat sagt att det känns onödigt att gå när man kan springa.

TRIATLON med simning, cykel och löpning i en följd tog fart på 1970-talet. Ironman-tävlingen på Hawaii har numera en svensk motsvarighet i Kalmar, av alla ställen. Här handlar det om brutal långdistans i alla tre disciplinerna, men **OLYMPISK DISTANS** låter nog tillräckligt imponerande för de flesta – 1500 meter simning, 4 mil cykling och 10 km löpning.

SWIMRUN är lite sista skriket. Deltagarna växlar flera gånger mellan löpning och simning. De får simma med simfötter men de måste bära alla redskap och hjälpmedel själva hela tiden. För den hugade finns en tävling i september mellan Sandhamn och Utö, 65 kilometer löpning och 10 kilometer simning.

ÖPPET VATTEN-SIMNING kommer stort på distanser upp till 25 kilometer. Den som till äventyrs tycker det känns lite klent, klämmer sig med fördel i vattnet bredvid Sarah Thomas som förra året en gång simmade 168 kilometer nonstop.



Foto: Vätternundan/Petter Blomberg

En svensk klassiker

Sedan 1972 finns möjligheten att kämpa sig till utmärkelsen en svensk klassiker. Drygt 30 000 män och kvinnor har lyckats. De har under en 12-månaders period avverkat fyra klassikerlopp: Vasa-loppet 90 km skidor (eller Engelbrektsloppet 60 km), Lidingöloppet 30 km terräng, Vätternundan 30 mil cykel och Vansbrosimningen 3 km simning i öppen älv. Kvinnor kan välja tjejklassikern med kortare distanser. Bland pristagarna finns både män och kvinnor i åldersklassen 75–79 år.

skidåkning på alpinskiidor uppför – hjälpt av stighudar – och utför legendariska bergstoppar kräver duktiga skidåkare. Istället för blåbärssoppa mellan stavtagen i Evertsberg och Mångsbodarna bjuder Haute Route på gastronomi med övernattning i bergsklättar-bodar, så kallade refugios. Sju dagar tar många på sig.

Lopp i höglackat

Vill man istället göra något riktigt annorlunda till fots, finns stora möjligheter både hemmavid och runtom i världen. *Båstad high heels race* för amazoner i stilettklacker som ger allt i 100 meter och får medalj av borgmästaren på Lyckantorget är kanske ändå på gränsen. Trivsel kan avslöja att bland vinnarna de senaste åren finns pseudonymerna Jeanette Mingelpingla och Cassandra Love, vilket bör vara en ledtråd till deltagarnas regnbågsapparitioner.

När Säpoloppet föddes 2011 var grabbigheten garanterad. Tävlingen över 4,7 kilo-

meter var en tokig *hommage* till Säpokillarna som sprang bredvid kronprinsessan Victorias och pris Daniels kalesch hela vägen från Storkyrkan till Djurgården vid bröllopet 2010. Precis som originalen hade alla deltagare svarta kostymer, matchande solglasögon och hörselsnäckor. Bara vapnen skilde, vattenpistoler istället för den skarp-laddade varianten.

I solglasögon på Gotland

Tyvärr har loppet i huvudstadens mitt lagts ned och ersatts av ett evenemang på Gotland. Öns Säpolopp är en pr-satsning varje morgon under Almedalsveckan där ingen har säpomundering men alla istället kan mingla med riktiga säkerhetspolis direkt efter den bara 1 500 meter långa banan. Vem axlar originalloppet fallna mantel? Över till Jake och Elwood! Äsch, dem minns ni väl från filmen *Blues Brothers!* ■

Av Gunnar Hultman

Det finaste du kan ge **är** din tid



Vill du vara med och hjälpa till?
Gå in på www.varldensbarn.se
och läs mer om vad du kan göra!



Under de år som insamlingen pågått har cirka 1,4 miljarder kronor samlats in, vilket har möjliggjort att närmare 100 projekt världen över varje år fått ekonomiskt stöd i sina uppdrag för att säkra en bättre framtid för många av de barn som har det allra tuffast.

Nu finns möjlighet för dig att göra en insats. Tusentals frivilliga över engagerar sig över hela landet, med bössinsamling, konserter, evenemang.



Världens Barn
Radiohjälpen 901950-6



Foto: 123rf.com

Jul i gemenskap

För den som är ensam känns det kanske extra tungt över julhelgen. Men har man inte släkt och vänner att fira jul med finns det flera alternativ runt om i länet där man kan träffa andra och få en fin högtid i gemenskap.

Det är inte roligt att leva ensam på äldre dar. Det sociala behovet upphör ju inte för att man blir gammal. Kanske är det snarare då det är som allra störst, eftersom negativa livshändelser tenderar att komma tätare med åren. I Micasas äldreboenden satsas mycket på att skapa utrymmen och samlingsplatser

som stimulerar till möten. Det ordnas också aktiviteter för att motverka ensamheten.

Micasas nye ordförande, äldreborgarrådet Erik Slottner berättade i Dagens Nyheter i november att en av de viktigaste frågorna för honom är att bryta ensamhet och isolering hos äldre. Ett sätt, tycker han, är att

öka "ungdomsbesöken", där unga besöker äldreboenden via företaget Ung Omsorg.

– De kommer ut till vård- och omsorgsboenden och gör kulturella inslag och sociala aktiviteter och det är mycket populärt, säger han. Vi har utökat budgeten för satsningar som Ung Omsorg. Jag vill också involvera civilsamhället och föreningslivet för att bryta ensamheten. Alla förslag motas tacksamt!

Ideella ordnar fika

Äldrekontakt är en ideell organisation som startade 2008 utifrån en tanke om att ge något tillbaka till den generationen som har byggt det samhälle som vi har förmånen att få leva i idag. Organisationen består av ett nätverk med 600 volontärer och 500 gäster som umgås över generationsgränserna varje månad. I dag har man ett fungerande system som bryter social isolering hos många äldre.

– Istället för att alla sitter i varsin lägenhet och längtar efter gemenskap hjälper vi människor att lära känna varandra över en kopp kaffe, säger Theresa Gyll som är verksamhetsansvarig. Några volontärer bjuder på fika medan andra skjutsar de med behov till och från fiket.

Extra påtaglig

Under julhelgen kan ensamheten bli extra påtaglig. Många av oss har en klar bild över hur julen borde vara, inte minst på grund av det vi ser i traditionella och sociala medier. I den bilden spelar ofta gemenskap och traditioner en central roll. Att inte ha någon att vara tillsammans med kan därför vara extra jobbigt under julen, även om det i vanliga fall känns okej. Men har man inte släkt och vänner i närheten finns det julfirande att ansluta sig till runt om i länet.

"Jul i gemenskap" arrangeras under tre dagar i Immanuelkyrkan i centrala Stockholm. Bakom julfirandet, som organiserats sedan 2007, står bland andra Frälsningsarmén församlingarna i innerstan, volontärbyrån, Filadelfiakyrkan och Stockholms stadsmission. Julmat, musik och sång, julspele, julklapp men framför allt gemen-

skap står på schemat och alla är välkomna. Aktiviteterna pågår såväl på julafton, juldagen och annandag jul mellan klockan 17–21. "Jul i Gemenskap" genomförs tack vare frivilliga insatser och gåvor.

Gemenskap och traditioner

Inom svenska kyrkan finns det också möjlighet att delta i julfirande tillsammans med andra församlingsbor. Den som inte vill vara ensam under julen är välkommen att fira och umgås tillsammans med andra. Man måste inte vara medlem eller troende för att delta.

Många församlingar anordnar ett gemensamt julfirande på julafton. Hur firandet går till exakt kan skilja sig från församling till församling. Ofta börjar firandet vid julkrubban i kyrkan och ibland spelas det julspele. Andra gånger är det samling i församlingshemmet för glögg och sällskap. Julmat, Kalle Anka och dans kring granen är inte heller ovanligt och ibland kommer tomten med presenter. Förutom att umgås finns det också möjlighet att delta i olika typer av julgudstjänster på julafton. ■

Av Kerstin Englund

Källor & länkar:

Svenskakyrkan.se, aldrekontakt.se, [stadsmissionen](http://stadsmissionen.se), [Frälsningsarmén](http://Frälsningsarmén.se), Juligemenskap.se, volontarbyran.org

Så bryter du ensamheten

- > Sök kontakt med andra, även om det tar emot. Tacka inte nej om du blir bjuden på middag eller en kopp kaffe.
- > Träna på social kompetens. Ibland kan ensamhet bero på att man är introvert och inte ger signaler om att man vill umgås med andra. Våga bjuda på dig själv!
- > Anmäl dig till en kurs eller gå med i en förening. Där kan du hitta människor med samma intressen som du själv. Är du pensionär kan senioruniversitet vara ett tips.
- > Hitta meningsfulla saker att göra. Om du mår bra blir det lättare att träffa och knyta an till andra.

Boktips till julen och vintern 2018

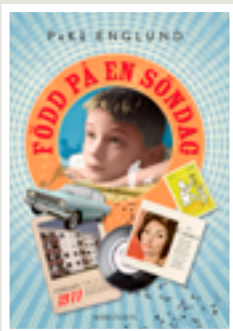
En debutant, två kändisar och en bok om en otrolig kvinna.

Vad kan man mer önska av en läslista till jul?

Född på en söndag av **PeKå Englund**

Vilken speciell bok. Författarens debut som jag sträckläste, ibland med tårar i ögonen men även med igenkänning av 60- och 70-talen. Och den får mig att leta fram de Tintin-album jag har.

Uppdelad i många korta kapitel titulerade Då och Nu får vi följa Jalle Engman från hans uppväxt med Tintins alla äventyr, gamla byggjobbare, fotbollslaget Stoke City och mezzosopranen Maria Callas. Han observerar och lägger allt på minne. Lär sig parera mammans humör och hur han får henne, och andra, att inte bli arga eller upprörda. Det är viktigt att veta vad som gäller. Och hela tiden finns Tintin med sina vänner med. Jalle jämför sin familj, klasskamrater och vänner med Tintin, kapten Haddock, Dupontarna och alla de andra tecknade karaktärerna.



Det är kanske förmågan att läsa av sin omgivning som gör Jalle till en framgångsrik varumärkeskonsult. Ett spännande och utmanande arbete som tillsammans med hans fascination för opera, och framförallt Maria Callas, gör att han får en ovanlig kund med en ung men talangfull frontfigur. Kungliga Operan och den unga sångerskan Hanna Kjölle. Hon är mycket osäker på sig och sin röst. Jarl Engmans uppdrag blir att skapa den unga stjärnans varumärke och att få henne att tro på sig själv. Och på sin röst – en röst som får Jarl Engman att gråta och jämföra henne med Maria Callas. Men uppdraget blir mycket svårare och mycket mer personligt än det Jalle tidigare har jobbat med.

Persbrandts memoarer: så som jag minns det av **Carl-Johan Vallgren**

Mikael Persbrandt kändisen och skådespelaren, som jag, och säkert många med mig, har sett på TV, på film och på scenen under många år. En man som har gjort så mycket olika saker.

Hans bok om sin uppväxt och sina olika delar i livet fick mig mycket intresserad och fascinerad.

Vilken otroligt engagerad människa. Hans beskrivning av allt det han gjort från uppväxten i Jakobsberg med bus och sedan brott då han blir tonåring. Där han kunnat hamna helt fel men sedan ändrar sig i gymnasiet och börjar dansa balett och plugga.

När han sen möter kärleken till scenen tar livet en helt annan vändning. Här kommer sedan de djupa dalarna med missbruk men också de höga höjderna då han jobbar med tre projekt samtidigt och allt fungerar. Alla dem han arbetat med och alla de historier han berättar fångar mig. Det är så många han nämner, alla skådespelare och andra offentliga personer som han jobbat med eller på annat sätt träffat. Det är verkligen nutidshistoria, före "metoo".



Och min sista tanke är: tänk att han överlevde, tänk så stark hans fru är. Tillsammans med henne verkar han nu ha landat i ett liv där familj och arbetet som skådespelare fungerar tillsammans. Efter att ha läst boken funderar jag på att se honom i uppsättningen "Den inbillade sjuke" på Maximteatern, en teater där Mikael Persbrandt är delägare.

Från en kändis över till nästa. Jonas Gardell en författare som jag verkligen tycker om, tänk "Torka aldrig tårar utan handskar" eller "Fru Björks öden och äventyr". Ofta tänkvärda böcker. I hans nya bok skriver han om sin mor.

Till minne av en villkorlös kärlek

av Jonas Gardell

Det här är en roman skriven som en släktrönik. En släktrönik där Jonas Gardell är en bortglömd författare och hans familj nog är bra men den tror inte på svaghet. Där det är viktigt att man behåller sina hemligheter eller icke önskvärda sanningar. Där man har sina legender.

Jonas Gardell älskar sin mor, Ingegärd Rasmussen. Hon föds i mitten av 1920-talet i en starkt troende frikyrkofamilj och är kringskuren av alla begränsningar för kvinnor. Men hon går till storms mot hela världen med stridsropet: jag måste vara fri!

Detta upprepar hon många gånger: Jag måste vara



fri! Hon gifter sig med Bertil, en framtidsman i 1900-talets Sverige, som hon tror att hon ska kunna växa tillsammans med. Och fortsätta driva sin forskning. Vara fri. De får tre barn och när yngste sonen Jonas föds är Ingegärd nära att dö. Med den nyfödda sonen på bröstet inser hon att hon måste överleva. Han är ju en hjälplös krake som behöver henne. Och hon överlever och det blir ytterligare en legend i familjekrönikan.

Det centrala i berättelsen är Ingegärds liv och åldrande. Ett liv som får mig att både bli både ledsen och arg. Arg då Ingegärds liv begränsas till familjen och hennes karriär och forskning får stå tillbaka. Ledsen då hon blir sviken. Men Jonas kärlek är stark och den lyser igenom i hela boken. Vilka otroliga kvinnor det har funnits. Varför har vi inte hört talas om dem tidigare? Den här boken föll jag fullständigt för. Så imponerad av dem som vågar ge sig ut i det okända. Tänk att våga bryta med de sociala gränserna och även åka långt bort geografiskt. Men boken lämnar mig med frågorna: Varför tystnade hon? Varför försvann hon? Vad hände?

Ett jävla solsken: en biografi om Ester Blenda Nordström

av Fatima Bremmer.

Vilken kvinna Ester Blenda Nordström var. Född 1891 i en överklassfamilj växer hon upp som pojkflicka och trots att hon skickas hemifrån för att bli snäll och foglig kommer hon hem stark och fri och med samma vilja som tidigare.

1914 arbetade hon, under falsk identitet som piga på en gård i Sörmland och skriver sedan en bok om detta. Hon wallraffade alltså långt innan det uttrycket fanns. Spännande om vi hade kallat det för att "Nordströmma" eller "Ester Blenda". Tanken kittlar.

Hon blir en av Sveriges första kvinnliga undersökande reportrar och gör många otroliga resor. Bland annat reser hon till Amerika som tredjeklasspassagerare med fattiga emigranter. Och hon använder inte de kontakter eller pengar familjen har. Hon vill se hur verkligheten är. Ett annat år arbetar hon som nomadlärare för samer i Lappland. Ett arbete som gör att hon måste lära sig samiska. Hon deltar också i en flera år lång expedition till ett vulkanområde i Sibirien. Där hon lever mycket spartansk och utsatt. Hon rider mula över Anderna. Hennes reportage från alla dessa resor och expeditioner förändrade den svenska journalistiken. Och även här förvånas jag över att hon överlever alla strapatser och faror. Tänk att vara luffare i Amerika och åka på balkarna under godstågen!

Men hon överlever och hon kommer hem. Hem till ett Sverige där hon genom sitt arbete och sin uppväxt blir vän med bland annat Elin Wägner och Anders Zorn. Biografin ger en intressant historiebeteckning av framförallt Sverige, men även andra länder, i början av 1900-talet. ■



Av Cari Busin

Halmbocken

Bäst av alla jular från min barndom minns jag julen 1937. Sedan veckor tillbaka låg det snö på marken och mina föräldrar skottade nära på varje dag.

Mina föräldrar hade bygget en tvåplansstuga på Ruriksvägen i Norra Ängby. Snett över vägen låg fyra hus, likadana som vårt.

Jag minns att morfar hade skottat upp en stor snöhög inne på tomten, tillräckligt stor för att gräva en koja i den. Morfar och jag åkte till julmarknaden på Stortorget i Gamla Stan och det var väldigt stämningsfullt med julgranar och granris. En och annan tomte sålde stora julgranskarameller som man kunde hänga om halsen. En liten flicka frågade sin pappa: "Varför luktar tomten primuskök?" På Djurgården kunde man få åka med häst och släde.

När man åkte in till stan var det med buss 71 till Norra Bantorget, en sån Leylandbuss av Londontyp. Till jul hade bussen ett dubbelt säckställ på den bakre plattformen. På den ena av säckarna stod det POJKE och på den andra FLICKA. Konduktören höll ett vakande öga på säckarna. Det där tyckte jag såg intressant ut.

Så en dag var det julafton. På marken låg redan 25–30 cm nysnö. Min fars sex syskon med respektive, mina morföräldrar, min farmor plus ytterligare fem personer fyllde upp vår lilla stuga. Jag gick upp till mitt rum på övre våningen för att titta efter om tomten var på väg! Det snöade kraftigt och flingorna var stora som corn-flakes. Jag såg rakt in i vår grannes vardagsrum där man dukat långbord. Mitt på bordet stod en skål med risgrynsgröt och en träslev nerstucken.

Plötsligt bröts tystnaden. Va! En stor röd buss, precis som 71:an! Snacka om julstämning, ur bussen kom inte mindre än 28 tomtar med en tom säck på vänster axel och en tänd lykta i höger hand. De gick i rad in till grannen och ställde lyktorna i snön. Jag ropade till min familj att de skulle komma och titta. Farmor, som var lite skrockfull, grep tag i mormor:

"Anna, jag tror att det är riktiga tomtar!"

Ja, det kunde man faktiskt tro. Min mormor fnissade sedan hela julen varje gång någon uttalade ordet tomte.

Chefstomten var vår granne, som också körde bussen. Han var konduktör i Spårvägen, SS, som det då hette. Han kom själv upp och gav mig halmbocken, som på julafton förra året varit min i 80 år. Den var med när vi badade i Australien på 70-talet, men nu står den i mitt fönster här i Vällingby.

Nog har det blivit varmare sedan den julen. Då hade vart och vartannat hus i Norra Ängby en sparkstötting parkerad. Undrar om en 5-åring idag vet hur man använder en sådan? ■

Berättat av Lars G Lundell



Foto: 123rf.com

De tre första som skickar in rätt svar får pris.



God Jul
önskar Micasa